



# Koronawirus - zalecenia

Najlepszym sposobem, aby chronić siebie i innych jest częste i dokładne mycie rąk przez 20 sekund:



1. Zmocz ręce wodą i nałóż na nie mydło



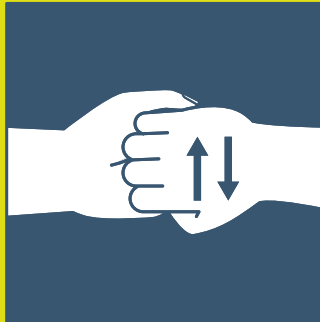
2. Rozprowadź mydło pocierając o siebie rozprostowane dłonie



3. Namydl grzbiet obydwu dłoni



4. Umyj powierzchnie pomiędzy palcami



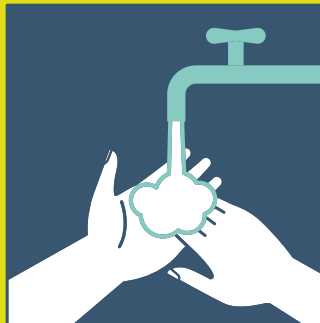
5. Palcami jednej dłoni umyj grzbiety palców na dłoni przeciwnej



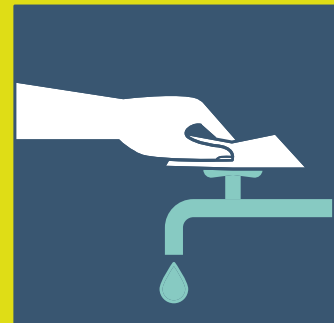
6. Umyj okolice obu kciuków



7. Umyj paznokcie i czubki palców



8. Opłucz ręce pod wodą



9. Wytrzyj dłonie jednorazowym ręcznikiem papierowym i zakręć kran używając papierowego ręcznika